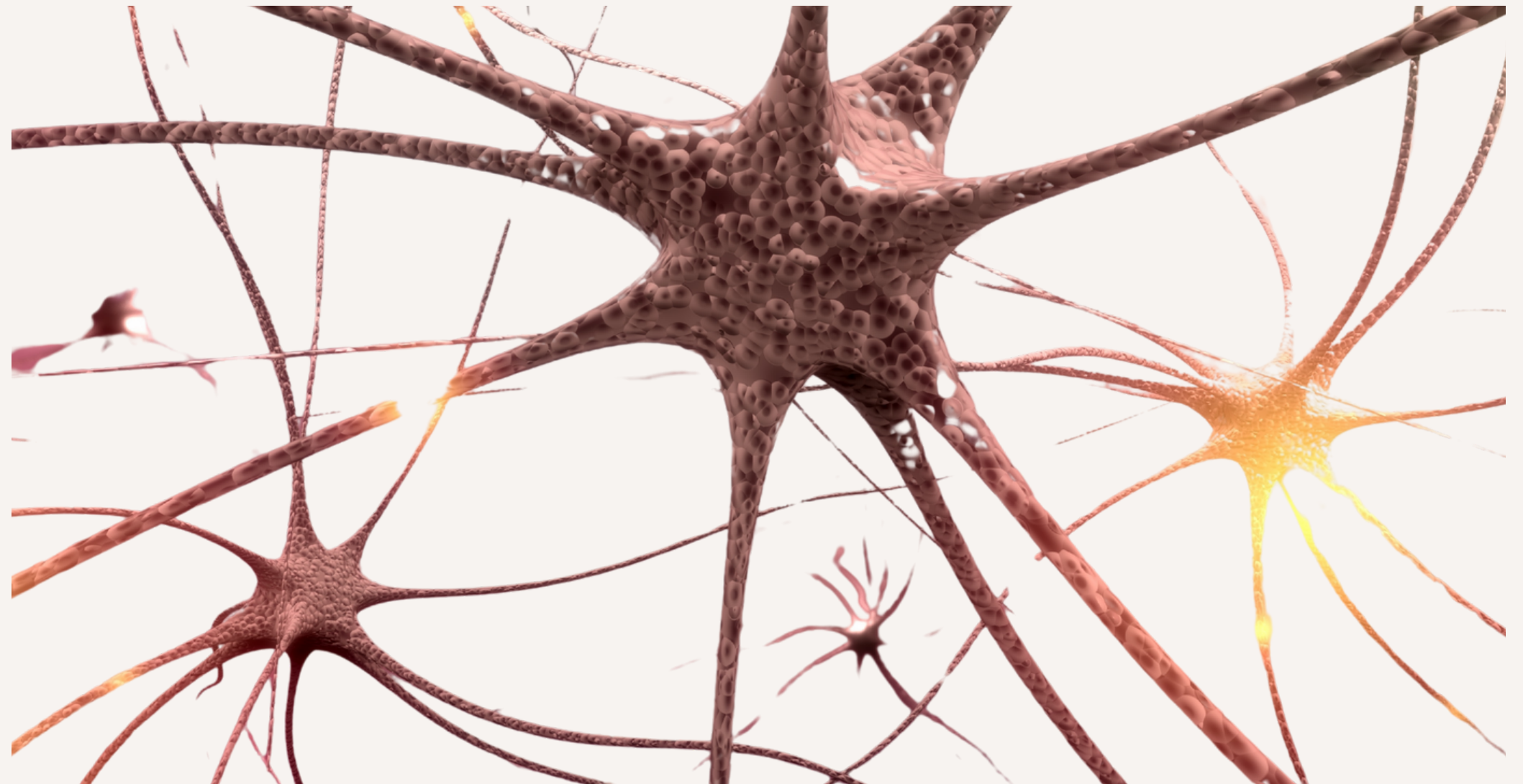


Autonomes Nervensystem

Cn.
DR. CHARLIE NEUMANN

MODUL4



DAS NERVENSYSTEM

Zentrales Nervensystem (ZNS):

- Gehirn und Rückenmark
- Empfängt sensorische Reize, verarbeitet Informationen und sendet motorische Antwortsignale

Peripheres Nervensystem (PNS):

- Nerven, die vom Gehirn (12 Paare, wobei der Sehnerv – N. opticus – Teil des ZNS ist) und vom Rückenmark (31 Paare) ausgehen

Unterteilung des PNS:

- Somatisches Nervensystem:
 - Willentlich steuerbar, z. B. Bewegungen der Skelettmuskulatur
- Autonomes (vegetatives) Nervensystem:
 - Unbewusste Steuerung lebenswichtiger Körperfunktionen (z. B. Organtätigkeit)



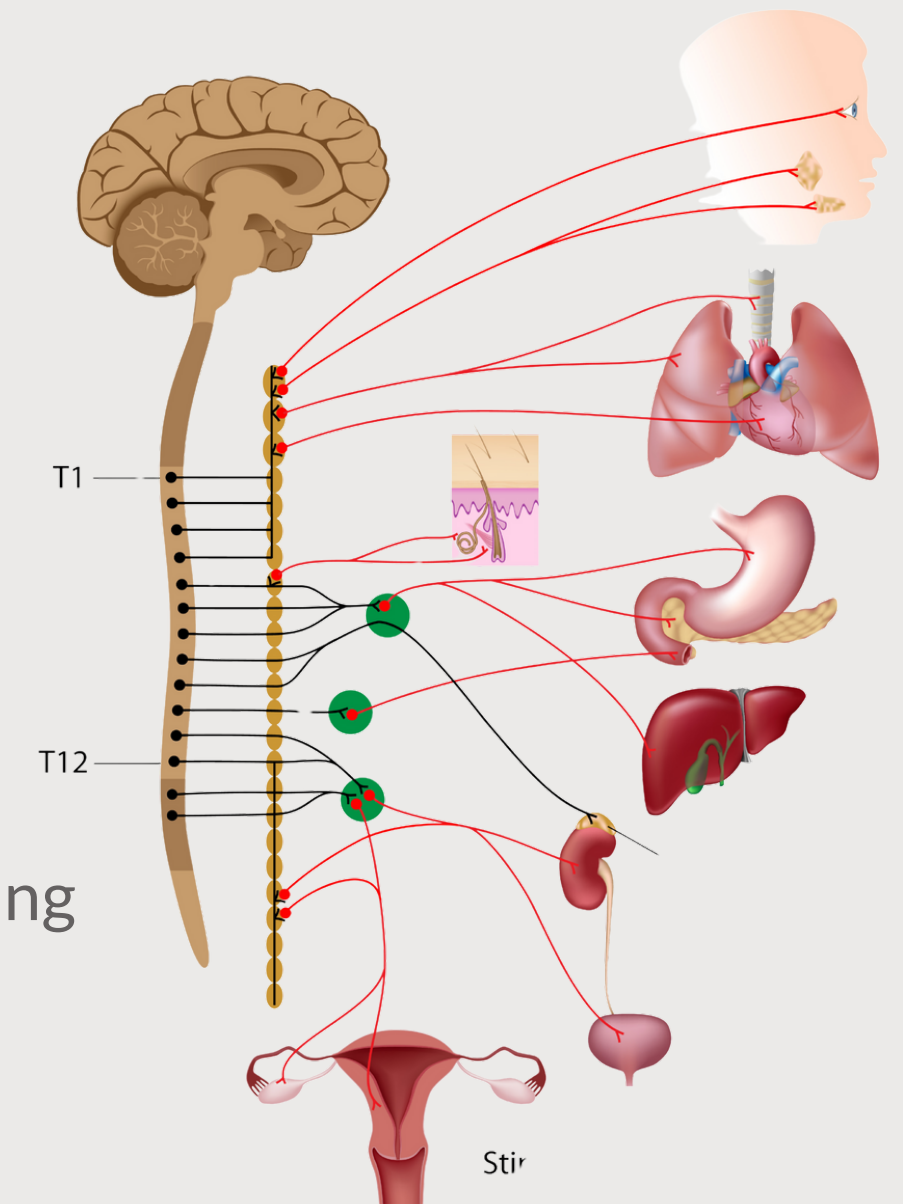
DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

SYMPATHIKUS VS. PARASYMPATHIKUS

Sympathikus – „Kampf oder Flucht“

→ Reaktion auf Stress oder Gefahr – auch als „zu heiß“-Zustand bezeichnet (TOO-HOT STATE)

- Pupillenweitung → mehr Lichteinfall, bessere Sicht
- Hemmung der Speichelproduktion
- Entspannung der Atemmuskulatur → maximale Luftzufuhr
- Verengung der Blutgefäße → Umleitung des Blutflusses
- Erhöhung von Herzfrequenz und Pumpkraft → schnellere Sauerstoffversorgung
- Verlangsamung der Verdauung → Energie für andere Systeme verfügbar
- Aktivierung der schnellen Energiespeicher in der Leber
- Ausschüttung von Adrenalin (Epinephrin) und Noradrenalin (Norepinephrin)

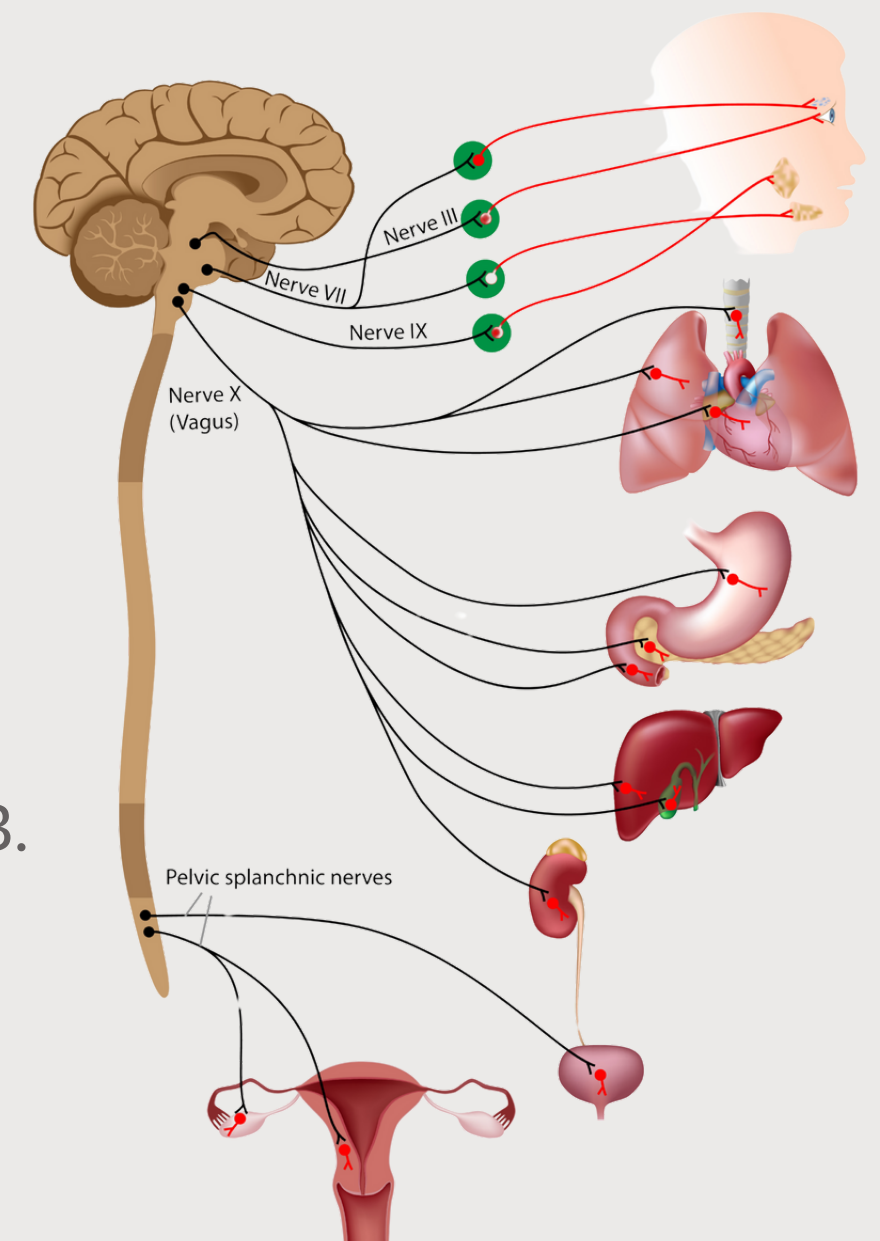


DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

SYMPATHIKUS VS. PARASYMPATHIKUS

PARASYMPATHIKUS – „Ruhe und Verdauung“

- Pupillenverengung und Tränenproduktion
- Speichelbildung (Munddrüsen) und Schleimproduktion (Nasenschleimhäute) → Unterstützung von Verdauung und Atmung in Ruhe
- Verengung der Atemwege → reduzierte Atemarbeit im Ruhezustand
- Erweiterung der Blutgefäße → bessere Durchblutung der inneren Organe
- Senkung der Herzfrequenz und der Pumpleistung
- Aktivierung der Verdauung → gesteigerte Darmtätigkeit und Nährstoffaufnahme
- Förderung der Insulinfreisetzung → Umwandlung von Zucker in nutzbare Energie (z. B. Glykogen)
- Förderung von Regeneration, Heilung und innerer Balance

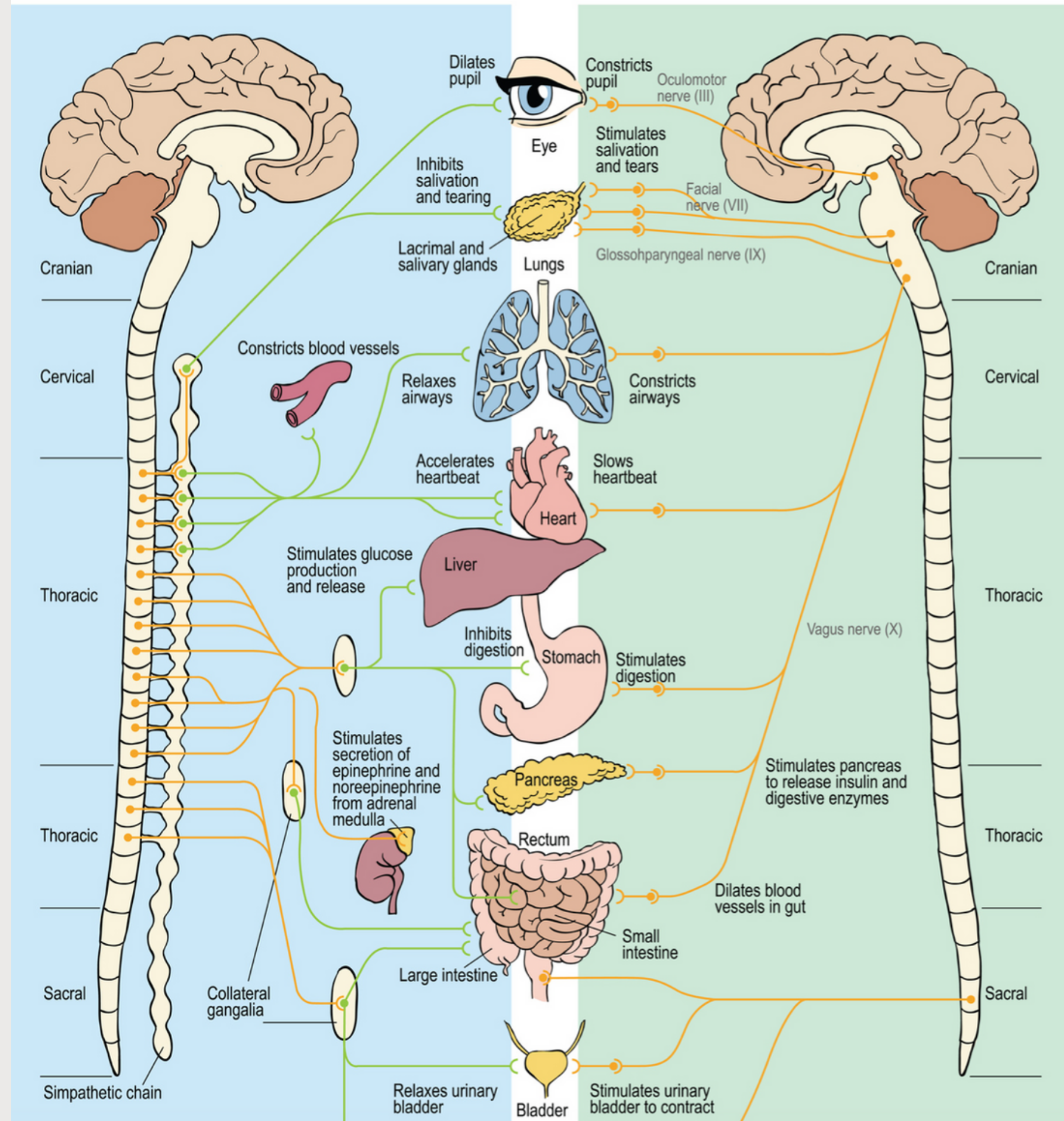


SYMPATHIKUS VS PARASYMPATHIKUS

Funktion	Sympathikus („Fight or Flight“)	Parasympathikus („Rest and Digest“)
Pupillen	Erweiterung (mehr Licht)	Verengung (Schutz, Anpassung an Ruhe)
Speichelproduktion	Gehemmt	Angeregt
Atemwege	Erweiterung (max. Luftzufuhr)	Verengung auf Normalmaß
Blutgefäße	Verengung (Blut zu Muskeln, Herz)	Erweiterung (Blut zu Verdauungsorganen)
Herzfrequenz / Pumpkraft	Erhöht	Verringert
Verdauung	Gehemmt	Angeregt
Energiehaushalt	Aktiviert schnelle Energiereserven (Leber)	Aufbau und Speicherung von Energiereserven
Hormonausschüttung	Adrenalin, Noradrenalin (Stresshormone)	Keine Stresshormonausschüttung
Zustand	Alarmbereitschaft, Leistung, Stress	Entspannung, Erholung, Regeneration

Sympathetic division

Parasympathetic division



Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus

- Immer nur ein System ist aktiv – entweder Sympathikus oder Parasympathikus
- In Ruhezuständen sollte der Körper im parasympathischen Modus sein („Rest and Digest“)
- Bei Stress oder Gefahr wechselt der Körper in den sympathischen Modus („Fight or Flight“)
- Danach sollte ein rascher Übergang zurück in den Parasympathikus möglich sein

Coherence = Nervliche Flexibilität

- „Coherence“ beschreibt die Fähigkeit des Körpers, nahtlos zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln
- Dieser Wechsel sollte mehrmals pro Minute möglich sein – abhängig von äußeren Reizen und innerem Zustand

CHRONISCHE ÜBERAKTIVIERUNG DES SYMPATHIKUS

SYMPTOME KÖRPERLICH

Herz-Kreislauf

- Tachykardie
- Bluthochdruck

Stoffwechsel

- Gewichtsschwankungen
- Erhöhter Blutzucker
- Energieverlust

Verdauung

- Reizdarm
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger

Atmung

- Flache, schnelle Atmung
- Kurzatmigkeit
 - Brustenge

Immunsystem

- Häufige Infekte
- Langsame Wundheilung
- Entzündungen

Muskulatur

- Verspannungen (Nacken, Schultern, Kiefer)
- Spannungskopfschmerzen
- Zähneknirschen

Weitere Zeichen

- Kalter Schweiß
- Trockener Mund
- Erweiterte Pupillen

Schlaf

- Einschlafprobleme
- Unruhiger Schlaf
- Frühes Erwachen

CHRONISCHE ÜBERAKTIVIERUNG DES SYMPATHIKUS

SYMPTOME PSYCHISCH & EMOTIONAL

Angst & innere Unruhe

- Grübeln, Sorgen
- Panikattacken
- Anspannung, Hypervigilanz

Emotionale Dysregulation

- Stimmungsschwankungen
- Überforderung oder emotionale Leere

Verhalten – Hyperaktivität

- Ruhelosigkeit, Zappeln
- Überarbeiten, Zwangsverhalten

Reizbarkeit & Wut

- Jähzorn, emotionale Ausbrüche
- Geringe Frustrationstoleranz

Kognition

- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisprobleme, 'Brain Fog'
- Gedankenrasen

Verhalten – Vermeidung

- Rückzug, soziale Meidung
- Prokrastination

Depression

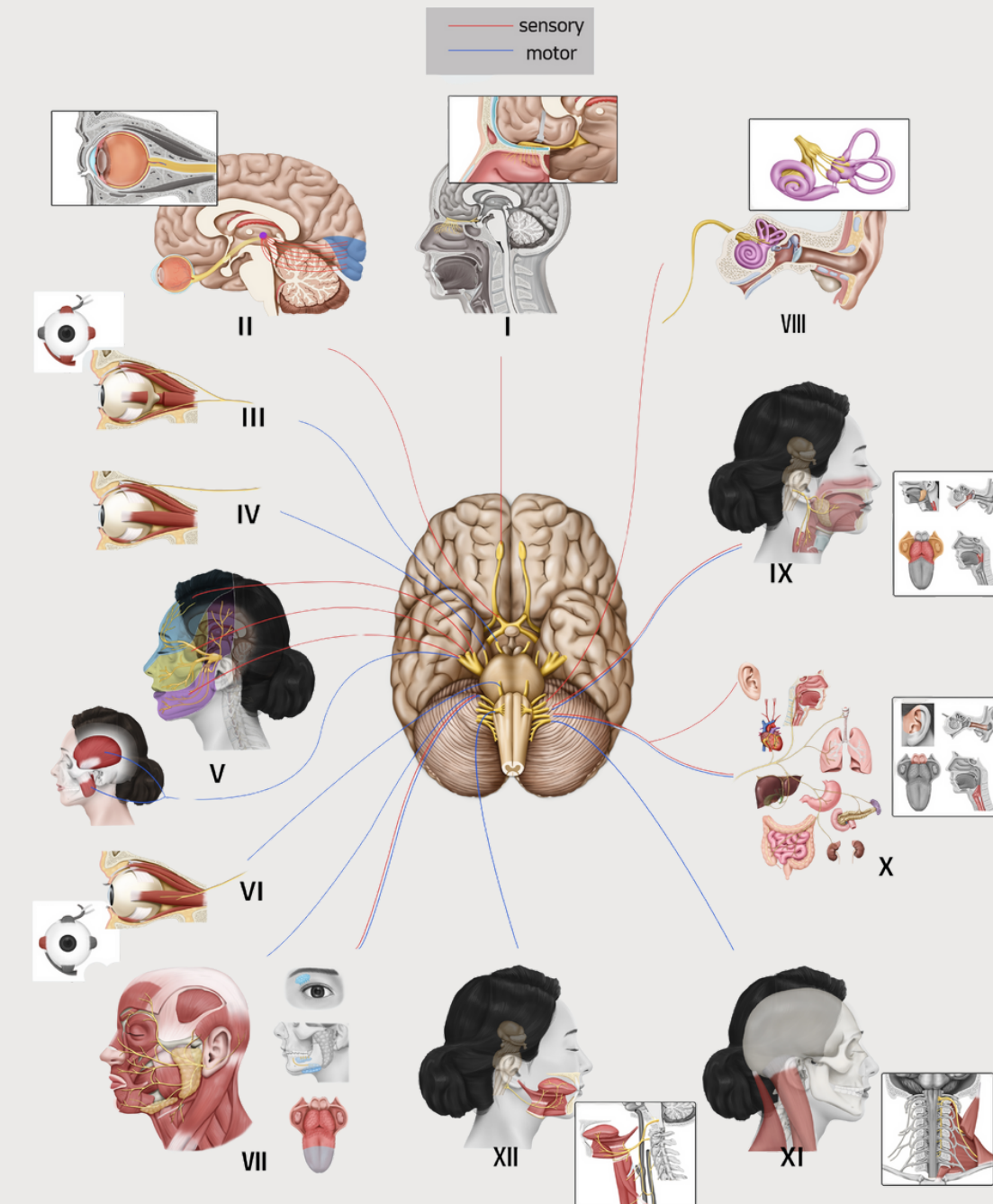
- Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit
- Interessenverlust

Schlaf & Substanznutzung

- Einschlafprobleme durch Grübeln
- Nutzung von Koffein, Alkohol o. ä. zum Bewältigen

DIE 12 HIRNNERVEN

Nr.	Name (Lateinisch)	Name (Deutsch)	Hauptfunktion
I	N. olfactorius	Riechnerv	Geruchssinn
II	N. opticus	Sehnerv	Sehsinn
III	N. oculomotorius	Augenbewegungs-nerv	Augenbewegung, Pupillenreflex
IV	N. trochlearis	Rollnerv	Augenbewegung (M. obliquus superior)
V	N. trigeminus	Drillingsnerv	Gesichtssensibilität, Kaumuskulatur
VI	N. abducens	Abziehnerv	Augenbewegung (M. rectus lateralis)
VII	N. facialis	Gesichtsnerv	Mimik, Geschmack (vordere 2/3 der Zunge)
VIII	N. vestibulocochlearis	Hör- und Gleichgewichtsnerv	Hören und Gleichgewicht
IX	N. glossopharyngeus	Zungen-Rachen-Nerv	Geschmack (hintere 1/3), Schlucken
X	N. vagus	umherschweifender Nerv	Parasympathikus, Herz, Lunge, Verdauung
XI	N. accessorius	Beinnerv	Schulter- und Nackenmuskulatur
XII	N. hypoglossus	Unterzungennerv	Zungenbewegung



DER VAGUSNERV

Die zwei Gesichter des Vagusnervs (10. Hirnnerv)

Der Vagusnerv ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems, das oft mit Ruhe und Erholung in Verbindung gebracht wird – aber:

! Nicht jede Vagus-Reaktion bedeutet Entspannung

DER VAGUSNERV

◆ 1. Ventraler Vagus (ventraler Vagusast)

- Funktion: Soziale Interaktion, Sicherheit, Regulation
- Reaktion:  „Ruhe und Verdauung“ (Rest and Digest)
- Zustand: Ruhig, präsent, sozial verbunden
- Körperliche Merkmale:
 - Verlangsamter Herzschlag
 - Aktivierte Verdauung
 - Mimik, Augenkontakt, Sprache
 - Förderung von Heilung und Regeneration
- Myelinisiert (schnelle Leitung)

DER VAGUSNERV

◆ 2. Dorsaler Vagus (dorsaler Vagusast)

- Funktion: Urzeitliche Überlebensreaktion
(EXTREMER STRESS UND TRAUMA)
- Reaktion:  „Erstarren / Abschalten“ (Freeze/Shutdown)
- Zustand: Rückzug, Kollaps, Dissoziation
- Körperliche Merkmale:
 - Starke Verlangsamung des Herzschlags (Bradykardie)
 - Gefühl von Taubheit oder Leere
 - Niedriger Energiezustand
 - Verdauungsstillstand
 - Fühlen sich „nicht da“ oder „abgekoppelt“
- Unmyelinisiert (langsamer, evolutionär älter) → “TOO COLD - STATE”

DORSALE VAGUSREAKTION

SYMPTOME

Körperliche Symptome

- Chronische Müdigkeit oder Erschöpfung
- Niedriger Blutdruck, Schwindel
- Verdauungsprobleme (z. B. Reizdarm, Verstopfung)
- Gefühl des 'Feststeckens' oder Unfähigkeit, sich zu bewegen

Kognitive Symptome

- Gehirnnebel
- Gedächtnisprobleme
- Dissoziation / 'außerhalb des Körpers'

Emotionale Symptome

- Gefühl von Taubheit oder Abgetrenntsein
- Depression oder Hoffnungslosigkeit
- Keine Freude empfinden

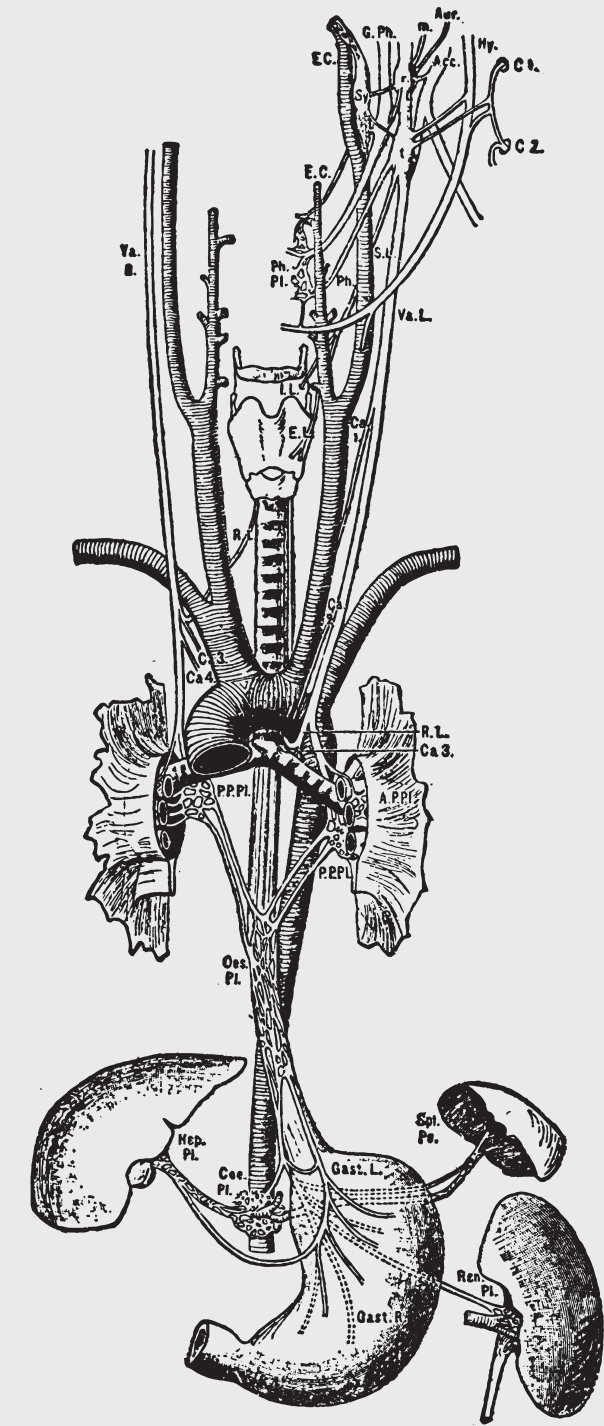
Verhaltenssymptome

- Sozialer Rückzug
- Vermeidung von Aufgaben
- Entscheidungsschwierigkeiten

VENTRALE VAGUSREAKTION

→ entscheidend für das Gefühl von Sicherheit im Körper

- Reguliert Atmung, Herzfrequenz und Verdauung
- Wesentlich für soziale Bindung und zwischenmenschliches Engagement
- Unterstützt die Regulation von Hormonen, insbesondere Cortisol
- Wichtig für Muskelentspannung und Regeneration
- Vermittelt entzündungshemmende Prozesse
- Führt zu einem effizienteren Stoffwechsel
- Kann Symptome von Autismus und ADHS verbessern:
→ durch bessere Konzentration, emotionale Regulation und soziale Interaktion
- Wirkt unterstützend bei Angstzuständen und Depressionen
- Hilft bei Schlafstörungen, z. B. Atemaussetzern oder Ein- und Durchschlafproblemen



DIE POLYVAGAL - THEORIE

Die Theorie unterteilt das autonome Nervensystem in drei Bereiche:

Sympathikus

- Stressreaktion: Kampf oder Flucht
- Gefühl: „Zu heiß“ (“too-hot state”)

Ventraler Vagus

- Entspannung & Erholung: Ruhen und Verdauen
- Gefühl: „Genau richtig“

Dorsaler Vagus

- Stressreaktion: Erstarrung / Abschalten
- Gefühl: „Zu kalt“ (“too cold state”)

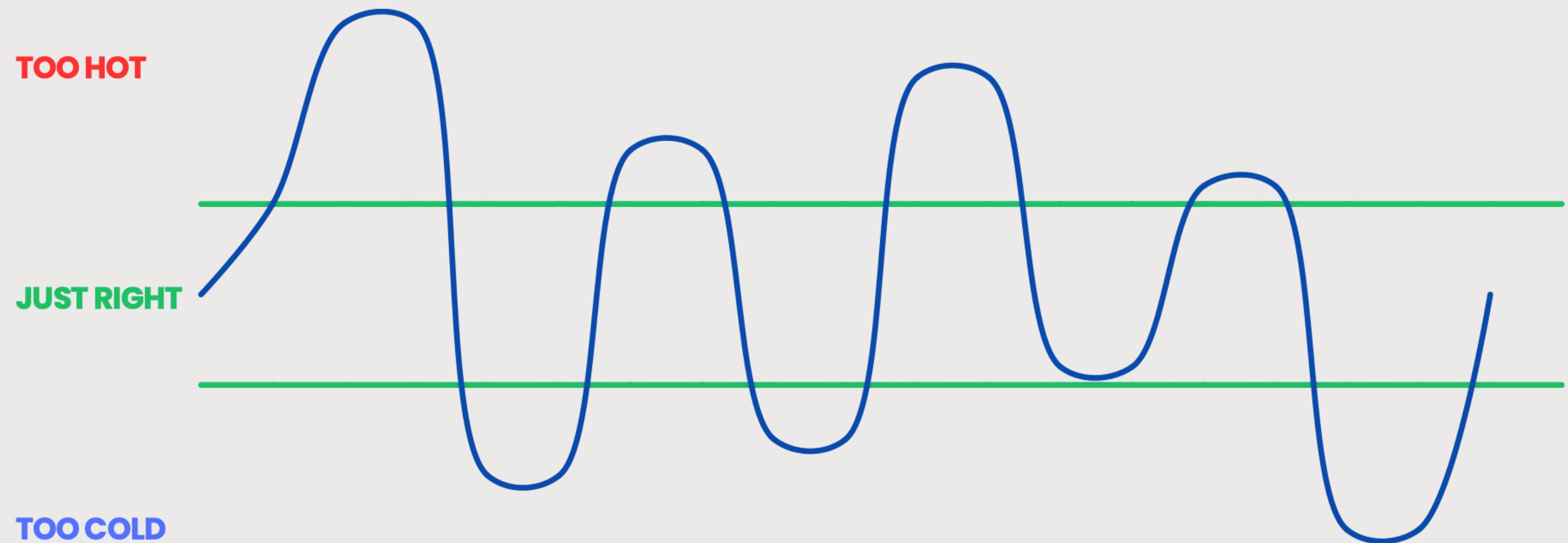
VAGUSNERVAKTIVIERUNG

→ Wenn von Vagusnerv-Aktivierung oder verbesserter Vagus-Ton die Rede ist, ist damit der **ventrale Anteil** des Vagusnervs gemeint

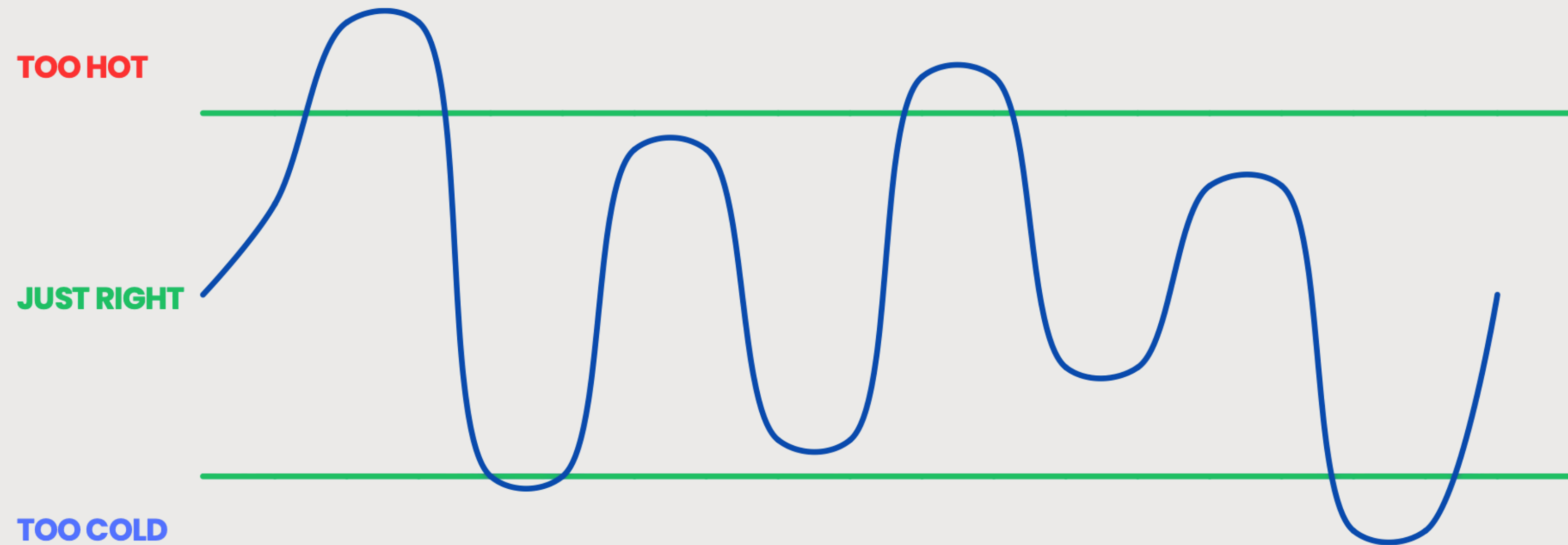
Eine gestärkte ventrale Vagus-Antwort bedeutet:

-  Der Körper wird widerstandsfähiger gegenüber Stress
-  Das Toleranzfenster wird größer
-  Bessere Fähigkeit, nach Stress in den Ruhemodus zurückzukehren
-  Der Vagusnerv wird wie ein Muskel durch Nutzung trainiert

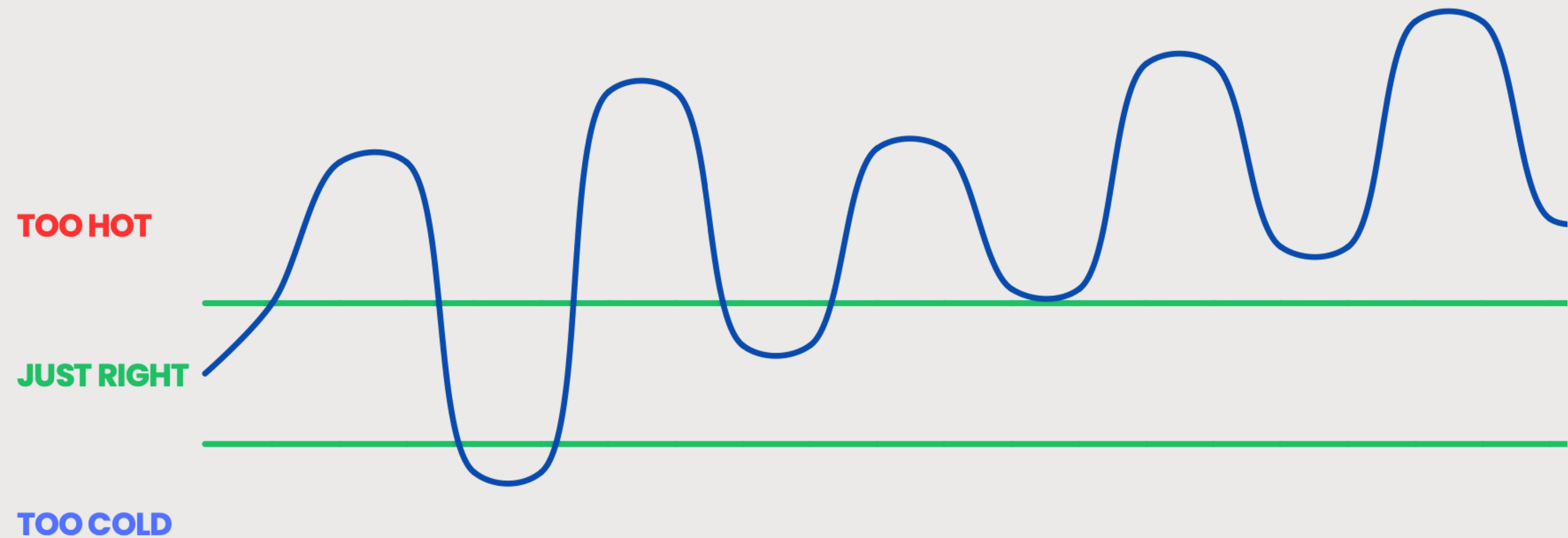
KLEINES TOLERANZFENSTER



GROSSES TOLERANZFENSTER



CHRONISCHE SYMPATHIKUSAKTIVITÄT

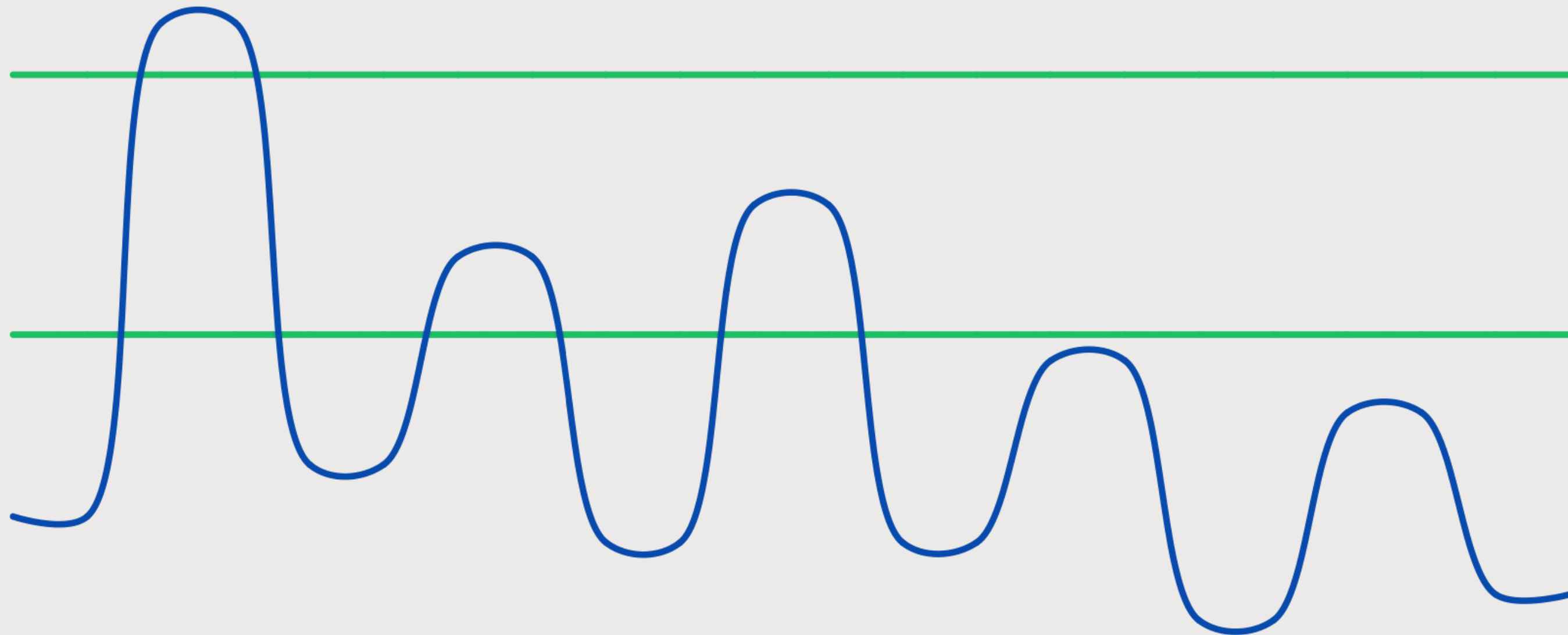


CHRONISCHE DORSALE VAGUSAKTIVITÄT

TOO HOT

JUST RIGHT

TOO COLD



HERZRATENVARIABILITÄT (HRV)



→ HRV ist die durchschnittliche Schwankung der Zeit zwischen zwei Herzschlägen

🔄 Etwas kontraintuitiv: Mehr Variabilität bedeutet bessere vagale Aktivität und mehr Gesundheit

🕒 HRV kann mit Hilfsmitteln wie Smartwatches oder Brustgurten gemessen werden

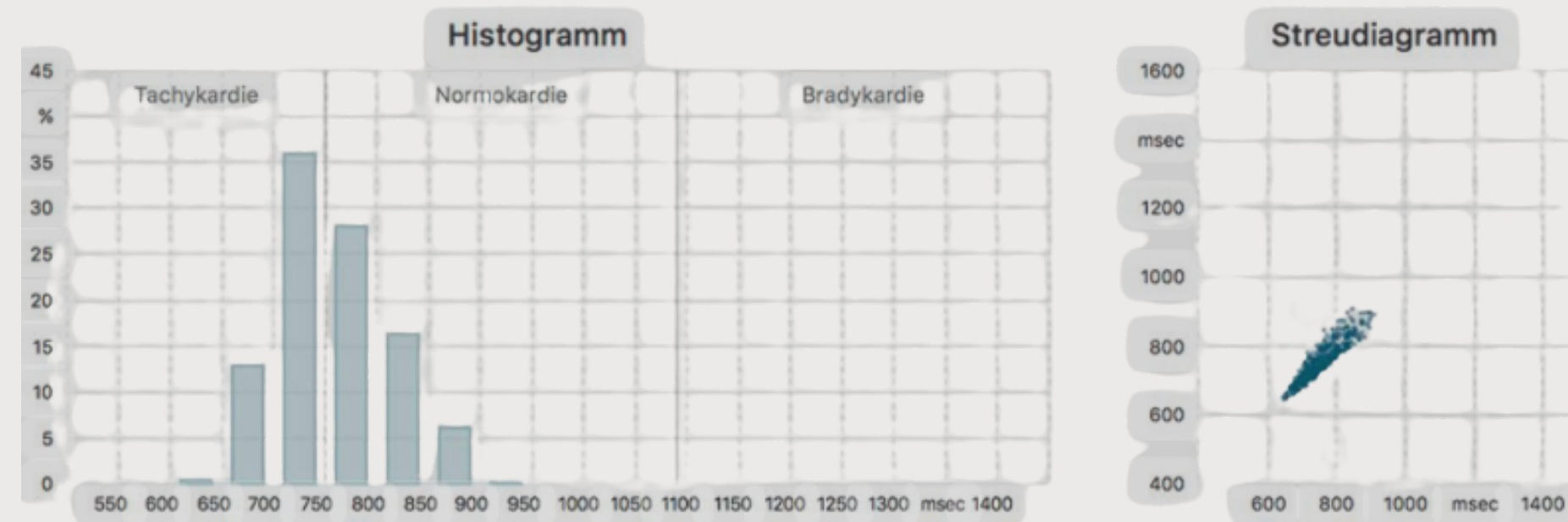
VNS-ANALYSE

Eine **VNS-Analyse**, oder **Herzfrequenzvariabilitätsanalyse (HRV)**, ist ein Verfahren, das die Aktivität des vegetativen Nervensystems (VNS) misst.

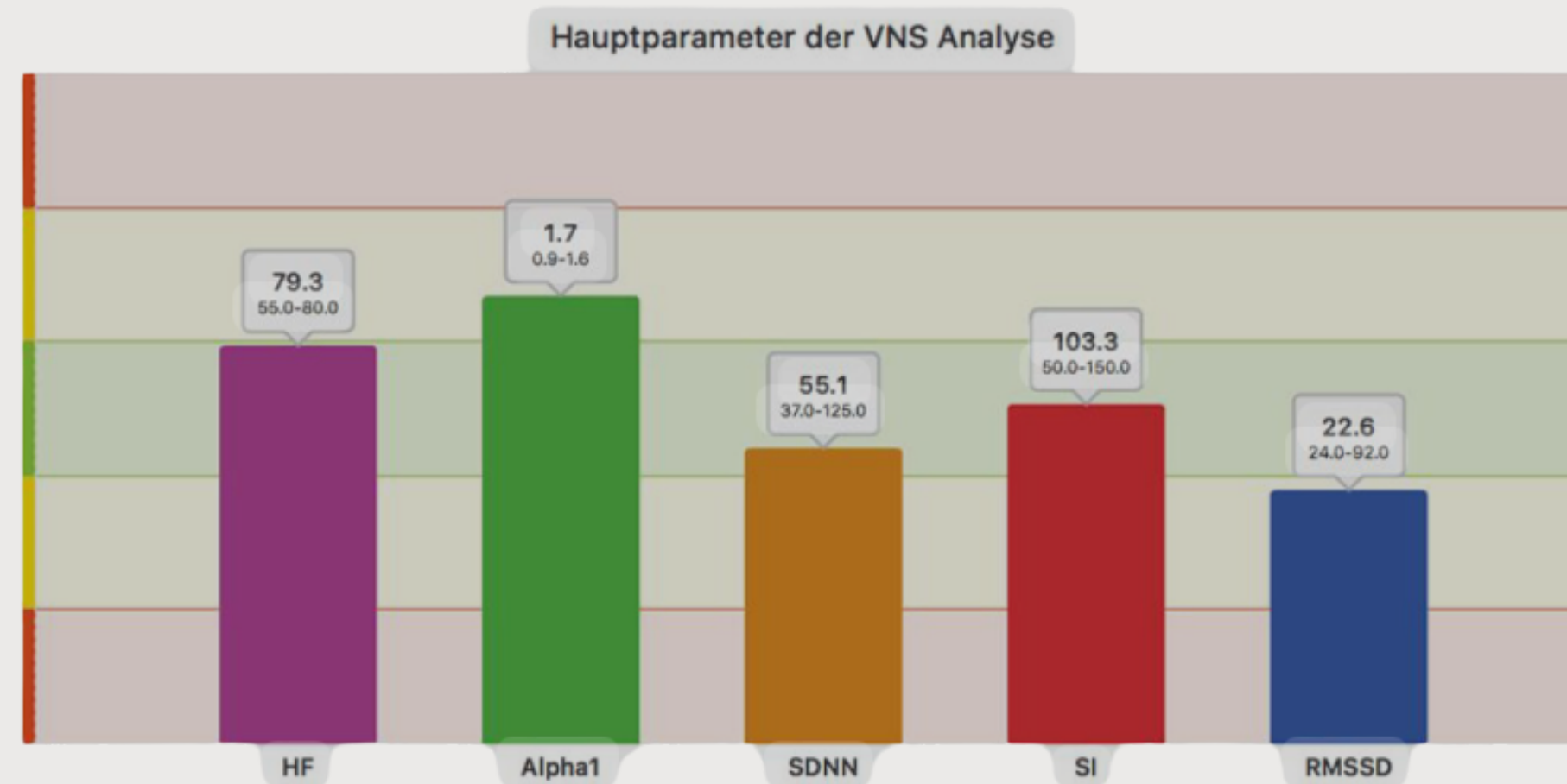
- Beurteilt Funktionszustand des VNS
- Gibt Hinweise auf Stress, Ungleichgewichte und andere gesundheitliche Probleme
- Ergebnisse der Analyse werden in Diagrammen und Zahlenwerten dargestellt, die Aufschluss über das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus geben



VNS-ANALYSE



RMSSD (root mean square of successive differences)
SI (Stressindex)
Alpha-1-Wert (DFA 1)
SDNN (Standardabweichung der Intervalle zwischen zwei Herzschlägen)
HF (Herzrate)



TOP-DOWN-VERARBEITUNG



Mentale Strategien, um zu erkennen, ob der Körper im Stress oder nicht im Stress ist –und so das Nervensystem zu regulieren.

Beispiele:

-  Gesprächstherapie
-  Mantras
-  Positive Affirmationen
-  Logisch-reflektierende Übungen
-  Weitere kognitive Techniken



BOTTOM-UP-VERARBEITUNG

- ➔ 80 % der Signale des Vagusnervs gehen vom Körper zum Gehirn
- ➔ Durch Bewegung und körperliche Reize wird der Vagusnerv aktiviert und sendet das Signal: „Ich bin sicher.“

 Mehr Aktivierung = Höherer Vagus-Tonus

  Höherer Vagus-Tonus = Größeres Toleranzfenster

 Höherer Vagus-Tonus = Bessere Erholung nach Stress

BOTTOM-UP-VERARBEITUNG

- 🧘 Atemübungen
- 👅 Stimulation von Rachen & Zunge (z. B. Summen, Gurgeln)
- 🗣️ Soziale Kontakte & Gespräche
- 👣 Bodenkontakt (Barfußgehen, Achtsamkeit)
- ☀️ Sonnenlicht & Tageslicht
- 👁️ Gezielte Augenbewegungen
- 🥁 Rhythmische Bewegungen (z. B. Tanzen, Schaukeln)
- 🧘 Yoga & sanftes Dehnen
- 🎯 Akupressur
- 🛏️ Gewichtete Decken & tiefer Druck



LEBENSSTIL-FAKTOREN FÜR EIN GESUNDES NERVENSYSTEM

BEWEGUNG & KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

→ Wichtig für Aktivierung des Nervensystems, besseren Schlaf, gesunde Muskelfunktion, Regulierung des Blutzuckerspiegels etc

- Regelmäßige Spaziergänge
- Laufen
- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen (kann besonders gut für das Nervensystem sein)
- Tanzen



LEBENSSTIL-FAKTOREN FÜR EIN GESUNDES NERVENSYSTEM

ERNÄHRUNG & VERDAUUNG

 Darm-Hirn-Achse:

Nicht nur Stress beeinflusst die Verdauung –
auch Verdauungsprobleme können Stress auslösen

 Gründliches Kauen aktiviert den „Rest & Digest“-Modus.

 Eine vielfältige Darmflora stärkt die Widerstandskraft des Nervensystems

 **Empfehlenswert:**

 Unverarbeitete Lebensmittel: Fleisch,
Obst, Gemüse, Nüsse

 Probiotika: z. B. Joghurt, Sauerkraut

 Präbiotika: unverdauliche Ballaststoffe,
die „gute Bakterien“ nähren

Beispiele:

 Artischocken, Spargel, Zwiebeln, Pilze

 Äpfel, Beeren, Wassermelone

 Kichererbsen, Kidneybohnen

 Roggen, Gerste

 Cashews, Mandeln, Haselnüsse

 **Wichtige Nährstoffe:**

Magnesium

Zink

Omega-3-Fettsäuren

LEBENSSTIL-FAKTOREN FÜR EIN GESUNDES NERVENSYSTEM

ERDUNG

- reduziert Entzündungen
- verbessert die Körperüberwachung
 - Neurozeption
 - Interozeption
 - Exterozeption



SONNENLICHT

- Vitamin D: wichtig für die Funktion des Nervensystems
- Wichtig für den zirkadianen Rhythmus
- Wichtig für die Regulierung des Cortisolspiegels

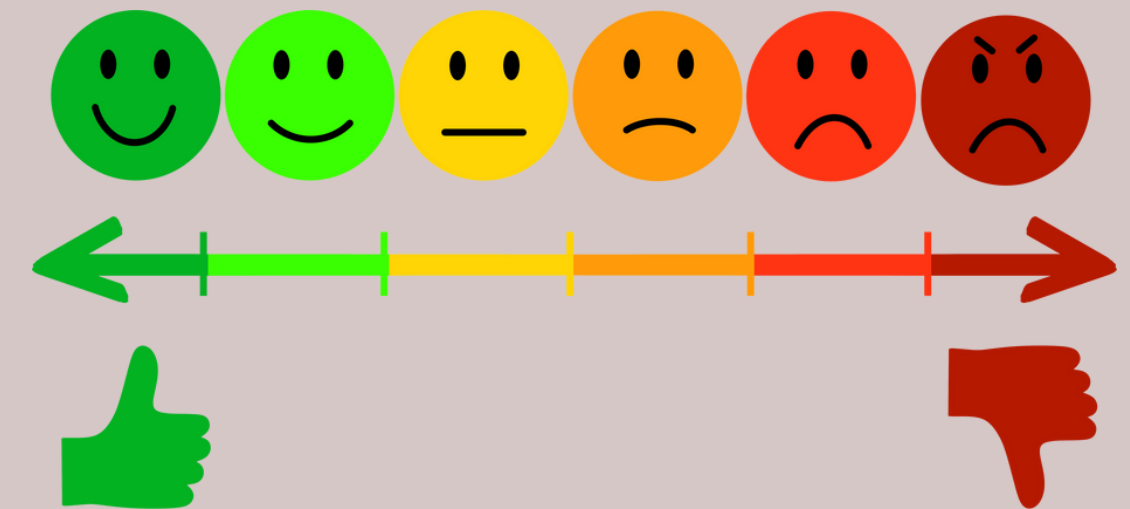


MYOFUNKTIONELLE ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DES NERVENSYSTEMS

PROPRIOZEPTION, INTEROZEPTION, EXTEROZEPTION

→ Übungen, die dem Körper helfen, sich selbst besser zu überwachen

- Orale Wahrnehmung („Oral Mapping“)
- Zungendruckpunkte aktivieren
- Elastische Halteübungen (mit Zunge oder Lippen)
- Zungenbürsten zur Reizsetzung
- Kieferöffnungs-Wahrnehmung (Propriozeption trainieren)
- Zungenbewusstsein schulen – neue Bewegungs- & Spannungsmuster lernen



MYOFUNKTIONELLE ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DES NERVENSYSTEMS

AKTIVIERUNG DES VAGUSNERVS

→ Diese Übungen regen gezielt den **Vagusnerv** über den **Mundraum** an:

- „Ah“-Laute – aktivieren den Musculus levator veli palatini, der vom Vagusnerv versorgt wird
 - ! Eine Abweichung des Zäpfchens kann auf eine Vagus-Dysfunktion hinweisen
- Gurgeln – stimuliert die Muskulatur im Rachen
- Spülen mit kaltem Wasser (wenn keine Zahnsensibilität besteht)
- Kauen: z. B. echtes Essen, Balancer, MyoMunchee, Kaustäbchen, ggf. Kaugummi
- Zungenlinien nachfahren („Tongue Tracing“)
- Zungenwurzel-Aktivierung – z. B. durch gezielte Spannungsübungen im hinteren Zungenbereich



MYOFUNKTIONELLE ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DES NERVENSYSTEMS

ATMUNG

→ Die meisten achtsamen Atemtechniken unterstützen die Selbstregulation des Nervensystems – besonders:

- Langsame, sanfte Nasenatmung
- Ausatmung länger als Einatmung

⚠ Achtung bei Dysregulation:

- Wenn eine Person sich durch Atemübungen unruhiger fühlt, könnte sie im dorsalen Vagus-Zustand („Freeze“) feststecken.
 - ☞ In solchen Fällen kann kurzzeitig schnelleres Atmen mit längerer Einatmung helfen, wieder in Aktivierung zu kommen.

Tipp: Bewusstes Atmen vor und während des Essens unterstützt die Verdauung und aktiviert den „Rest & Digest“-Modus.



ÜBUNGEN TOO HOT STATE

Fokus auf Exterozeption (äußere Sinneswahrnehmung):

- Befindet man sich in einer Situation, in der der Körper in den „zu heiß“-Zustand übergeht – also eine sympathische Stressreaktion („Fight or Flight“)
- Die Neurozeption signalisiert: Gefahr!
- Das Gehirn nimmt etwas in deiner Umgebung als Bedrohung wahr.

➡ Was hilft?

Die Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was der Körper von außen wahrnimmt
= **Neuprogrammierung der Stressreaktion**

- Bewusst beschreiben, was wahrgenommen wird, zum Beispiel:

🧣 Die Frau neben mir trägt eine flauschige Mütze 🙌 Meine Hände sind warm in den Jackentaschen.

🌍 Der Boden ist uneben und holprig.



ÜBUNGEN TOO HOT STATE

ZITTERN ALS REGULATION

Schon einmal gezittert, während oder nach einer Angstreaktion?

Oder nach einem traumatischen Erlebnis?

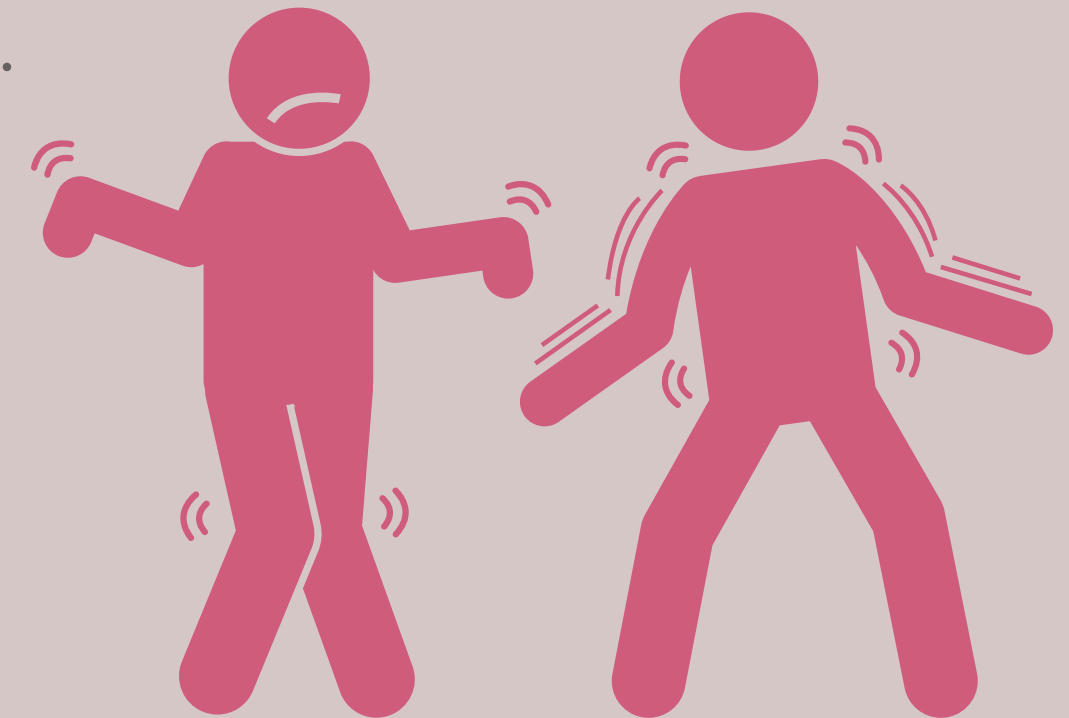
☞ Zittern ist ein natürlicher Weg des Körpers, um überschüssiges Adrenalin abzubauen, die Muskeln zu entspannen und in einen ruhigeren Zustand zurückzukehren.

☞ Gezieltes Zittern

- Unterstützt den Übergang in den „Rest & Digest“-Modus
- Aktiviert den parasympathischen Teil des Nervensystems

✅ So geht's:

- Hände ausschütteln
- Beine lockern (im Sitzen oder Liegen)
- Den ganzen Körper sanft durchschütteln



TIPP: OSHO-MEDITATION

ÜBUNGEN TOO HOT STATE

TIEFER DRUCK & GEWICHTSREIZE

→ Fester, gleichmäßiger Druck hilft dem Gehirn, Sicherheit zu erkennen und sich aus dem Sympathikus-Modus (Stress) zu lösen

✓ Mögliche Methoden:

- Gewichtsdecke
- Sich selbst fest umarmen
- Eine feste Umarmung von einer vertrauten Person



➡ Diese Reize signalisieren dem Nervensystem, dass es entspannen darf – und fördern die Rückkehr in den „Rest & Digest“-Zustand

ÜBUNGEN TOO COLD STATE

INTEROZEPTION & EXTEROZEPTION VERBUNDEN

→ Im dorsal-vagalen Zustand (Freeze) fühlen sich Menschen oft vom eigenen Körper abgetrennt – körperliche Signale und Empfindungen werden kaum oder gar nicht wahrgenommen

☛ Klopfübung („Tapping“) zur Rückverbindung:

- Sanft oder mit etwas Druck verschiedene Körperbereiche abklopfen
- Währenddessen gedanklich den Körperteil, der gerade berührt wird
- Sich Zeit nehmen – bewusst hinspüren, wie sich jeder Bereich anfühlt

➡ Diese Übung hilft, Körper und Gehirn wieder zu synchronisieren und das Selbstempfinden zu stärken – ein Schritt aus dem Freeze zurück ins Fühlen



ÜBUNGEN TOO COLD STATE

SANFTE BEWEGUNGEN

→ Aus dem „Winterschlaf“ erwachen

☞ Sich vorstellen, der Körper wacht gerade auf –kommt langsam aus der Erstarrung (Freeze-Zustand) zurück

🔄 Sanfte, rhythmische Bewegungen helfen:

- Langsames Hin- und Herschwingen
→ Mit der Zeit die Bewegung leicht verstärken
- Yoga, Tai Chi oder ähnliche fließende Bewegungsformen

➡ Diese Bewegungen wecken den Körper sanft auf und unterstützen das Nervensystem beim Übergang in einen aktiveren, regulierten Zustand



ÜBUNGEN TOO COLD STATE

SANFTER DRUCK & BERÜHRUNG

Im dorsal-vagalen Zustand fühlt sich der Körper oft schwer oder taub an

☞ Leichte, achtsame Berührungen können helfen, den Körper sanft zu aktivieren und das Nervensystem hochzuregulieren

🔄 Mögliche Übungen:

- Leichtes Berühren und sanftes Bewegen von:
 - Bauch & Brust
 - Schultern & Nacken
 - Kiefer
- Finger sanft auf- und abwärts über verschiedene Körperbereiche gleiten lassen

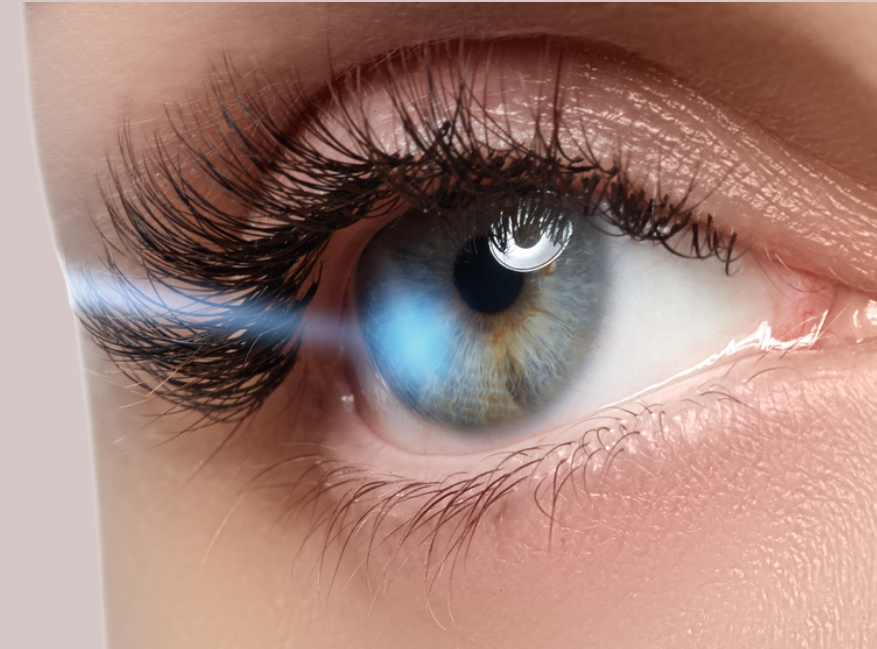
➡ Ziel: Das Körperbewusstsein fördern und dem Nervensystem helfen, wieder in Aktivität und Verbindung zu kommen



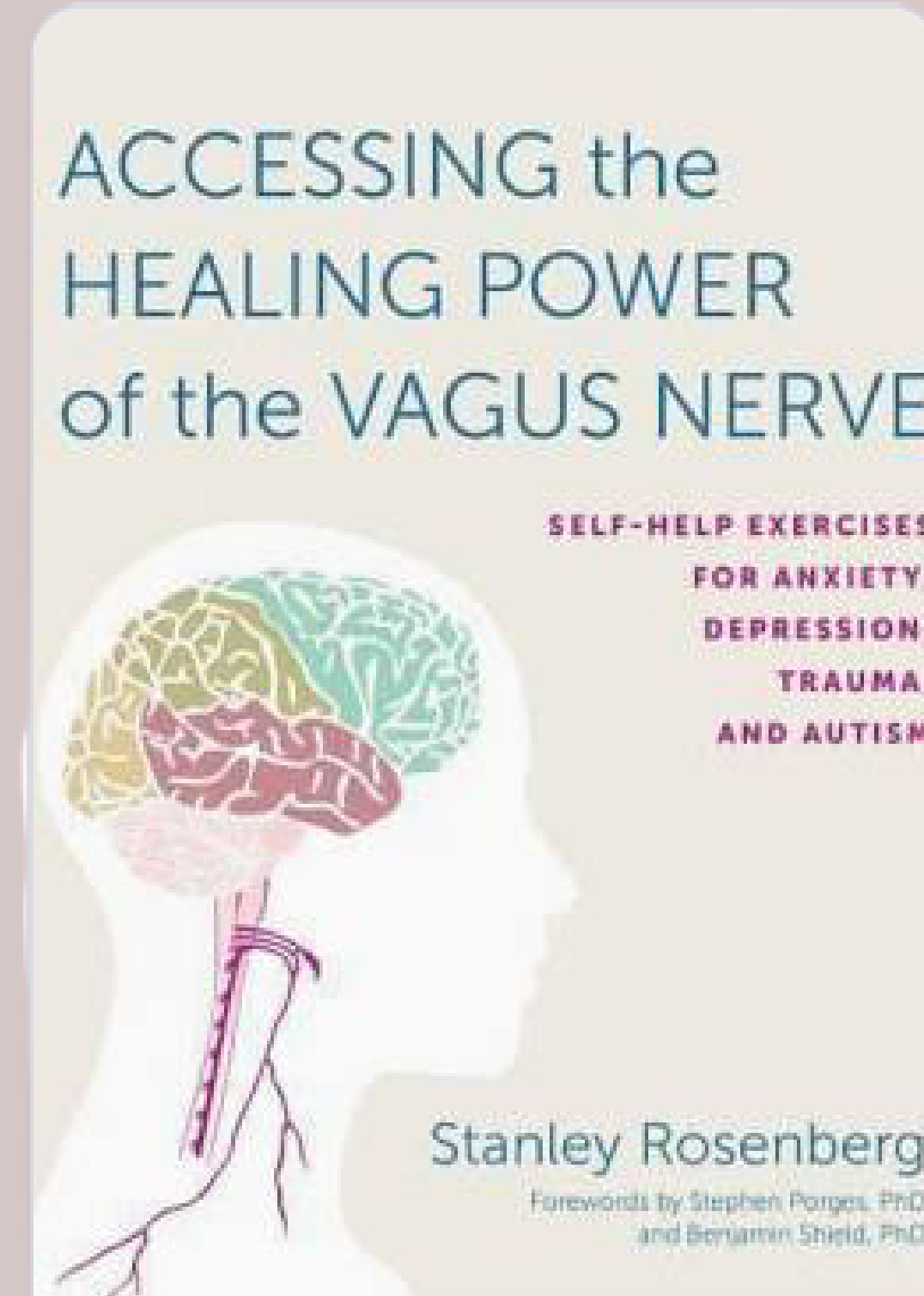
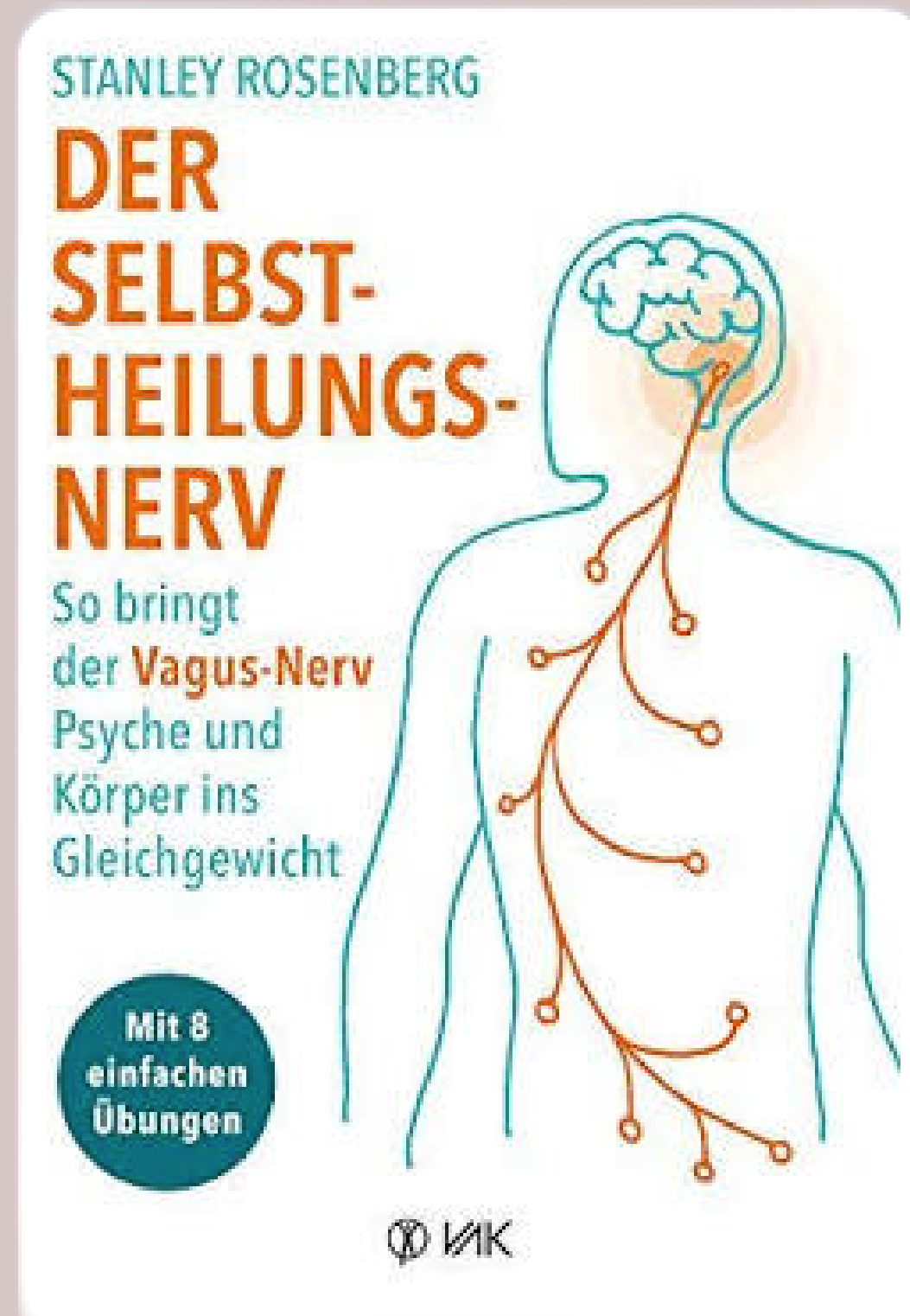
VIELSEITIGE ÜBUNGEN

Die „Basic Exercise“ nach Stanley Rosenberg

1. Finger hinter dem Kopf verschränken
2. Im Sitzen oder Liegen – geradeaus schauen
3. Augen langsam zur Seite bewegen → So weit wie möglich, ohne den Kopf zu drehen
4. Halte den Blick, bis ein Seufzen, Schlucken oder Gähnen auftritt
5. Augen zur Mitte zurück bewegen und zur anderen Seite wiederholen
6. Auch hier warten, bis ein autonomes Zeichen erfolgt



BUCHEMPFEHLUNG



VIELSEITIGE ÜBUNGEN

KÖRPERZUSTÄNDE REGULIEREN

Musik & Stimme gezielt nutzen

- Erstelle Playlists für deine Zustände:
 - 🔥 „Too Hot“ (gestresst, angespannt)
 - ❄️ „Too Cold“ (untererregt, abgeschaltet)
- Wähle Songs, die dich in dein Gleichgewicht bringen
- Singen, Summen, Chanten
 - Aktiviert die Kehlmuskulatur & den ventralen Vagusnerv
- Fake-Lachen → Wandelt sich oft in echtes Lachen und reguliert das System

Akupressur & Ohrstimulation

- Akupressurpunkte, besonders rund um das Ohr
 - Einsatz von Ohrsamen („ear seeds“) → Unterstützt vagale Aktivierung & innere Balance



korrespondierender
Akupunktur / Akupressurpunkt
N. Vagus



? Warum ist das wichtig?

Als myofunktionelle Therapeut:innen begegnen wir häufig folgenden Themen:

- Mundatmung
- Kiefergelenksprobleme CMD
- Schlafstörungen
- Chronische Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden

➡ All diese Themen hängen eng mit einem dysregulierten Nervensystem zusammen
Wenn wir die nervliche Dysregulation ignorieren, kann die myofunktionelle Therapie deutlich weniger wirksam sein